CONSIDÉRATIONS

N° 48.

PHYSIOLOGIQUES

SUR LA VIEILLESSE,

ET APPLICATION DES RÈGLES DE L'HYGIÈNE A CET AGE;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 25 mars 1819, pour obtenir le grade de Docteur en médecine,

PAR N. CHARLES POSTEL, d'Aulnay,

Département du Calvados;

Bachelier-ès-lettres de l'académie de Caen; Chirurgien à l'hôpital de la maison militaire et civile du roi.

Multa ferunt anni venientes commoda secum,
Multa recedentes adimunt.....
HOR.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.° 13.

1819.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LEROUX, Doyen.
M. BOURDIER.
M. BOYER.
M. CHAUSSIER.
M. CORVISART.
M. DEYEUX.
M. DUBOIS.
M. HALLÉ.
M. LALLEMENT.
M. PELLETAN.
M. PERCY, *Examinateur.*
M. PINEL, *Examinateur.*
M. RICHARD, *Examinateur.*
M. THILLAYE.
M. DES GENETTES.
M. DUMERIL, *Examinateur.*
M. DE JUSSIEU, *Examinateur.*
M. RICHERAND.
M. VAUQUELIN.
M. DESORMEAUX.
M. DUPUYTREN.
M. MOREAU.
M. ROYER-COLLARD.
M. BÉCLARD, *Président.*
M. MARJOLIN.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs; qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MONSIEUR

DE GATIGNY,

Intendant-général des domaines et finances de S. A. R. Monseigneur le Duc de Bourbon, Prince de Condé.

Témoignage de respect et de reconnaissance éternelle.

A MONSIEUR

J. J. SUE,

Médecin en chef de l'hôpital de la maison militaire et civile du Roi; Professeur d'anatomie; Membre de la Légion d'Honneur; Chevalier de l'ordre de Saint-Michel, etc.

Agréez cet hommage public de mon respect, de mon attachement et de ma vive reconnaissance, pour avoir bien voulu, par vos sages conseils, diriger et affermir mes premiers pas dans la carrière médicale.

N. C. POSTEL.

AVANT-PROPOS.

PAR *hygiène des vieillards* on ne doit pas entendre une hygiène particulière, mais bien l'application des règles de l'hygiène générale à la vieillesse. Les choses qui conviennent à un âge, à un sexe, ne conviennent pas toujours à un autre; et ce qu'on avance, en thèse générale, être utile ou nuisible à la santé des hommes, a souvent besoin d'être modifié, quand on veut en faire l'application à un cas particulier.

Cette dissertation est divisée en deux parties.

Dans la première, je cherche à donner une idée de ce qu'est l'homme dans la vieillesse confirmée.

Dans la seconde, je fais l'application des principes de l'hygiène à la vieillesse.

Les bornes d'une simple dissertation et la faiblesse de mes moyens ne m'ont pas permis de traiter ces deux sujets avec tous les développemens dont ils sont susceptibles.

Quelles différences, en effet, n'apportent pas dans la vieillesse, comme dans tout autre âge de la vie, les tempéramens, les sexes, les climats, l'inconstance des saisons, les professions, la mauvaise qualité des eaux, des alimens, l'état de richesse ou de pauvreté, etc.!

Je n'ai pu entrer dans tous ces détails, sans doute fort intéressans et fort utiles, mais qui demanderaient une longue suite d'observations recueillies et comparées avec soin. J'ai dû me borner à des énoncés généraux et applicables aux circonstances les plus ordinaires de la vie.

CONSIDÉRATIONS

PHYSIOLOGIQUES

SUR LA VIEILLESSE,

ET APPLICATION DES RÈGLES DE L'HYGIÈNE A CET AGE.

PREMIÈRE PARTIE.

Considérations physiologiques sur la Vieillesse.

L'EXISTENCE de tous les êtres organisés, sans exception, est partagée en trois époques bien distinctes : dans la première, leurs organes s'accroissent, se développent ; leurs fonctions augmentent graduellement d'énergie. La seconde est caractérisée par la persistance de cet état de vigueur, dans lequel la première les avait amenés. Dans la troisième, ces mêmes organes, déjà usés, pour ainsi dire, par l'exercice répété des mêmes actes, s'affaiblissent de plus en plus ; enfin il arrive un terme où leur action n'est plus suffisante pour entretenir la vie, et où la mort survient nécessairement : c'est cette troisième époque ou ce temps de la vie, caracté-

risé par l'affaiblissement et la détérioration plus ou moins rapide des fonctions, que l'on a nommé la *vieillesse*.

Chez la plupart des êtres organisés, cette troisième époque arrive vers le même temps, pour tous les individus de la même espèce, soumis à une manière d'exister uniforme, vivans tous sous les mêmes influences. Cette uniformité de dépérissement est une suite nécessaire de l'uniformité de leur développement et de leur état de vigueur. Il s'en faut de beaucoup qu'il en soit ainsi pour l'homme; pour les animaux qu'il tient sous sa dépendance, et même pour les végétaux qu'il cultive, ou pour ses besoins, ou pour son agrément.

Pour ne parler ici que de l'homme, combien de causes ne font point varier l'époque de la vieillesse! Les climats, les tempéramens, les constitutions, les habitudes, la manière de vivre, les professions, les passions, les maladies, ont la plus grande influence sur l'arrivée de cette époque. En général, tout ce qui rend les organes facilement excitables, tout ce qui les excite fortement, tout ce qui les tient long-temps en activité, peut accélérer la vieillesse, et précipiter la succession des périodes de la vie. L'exercice modéré de ces mêmes instrumens de la vie retarde au contraire l'instant fatal de leur dépérissement. Mais, de quelque manière, et dans quelque circonstance que l'on ait vécu, il est une époque de la vie où l'on est vieux sans rappel. Les anciens faisaient commencer la vieillesse à quarante ou cinquante ans, et ils appelaient les dix ou quinze premières années, *viridis et cruda senectus*. Quoiqu'il soit irrécusable qu'à cet âge déjà les organes n'ont plus la même activité et la même énergie que dans le commencement de la virilité, cependant on ne peut pas, raisonnablement parlant, dire qu'un homme est vieux à quarante cinq ans. Dans nos climats tempérés, la vieillesse est confirmée vers la soixantième ou soixante-troisième année.

La vieillesse ne présente pas les mêmes phénomènes pendant sa durée; l'instant où les organes commencent à s'affaiblir et à se

détériorer ne ressemble point à celui où ils sont arrivés au dernier degré de dépérissement. Aussi a-t-on distingué dans cette époque de la vie trois périodes : la première a été nommée *vieillesse proprement dite ;* la seconde *caducité ;* la troisième *décrépitude.* La première de ces époques présente encore beaucoup de traits de ressemblance avec l'âge viril. Dans la troisième, les fonctions sont arrivées au dernier degré de dépérissement, et la vie est près de s'éteindre.

Afin de présenter un tableau bien tranché de la vieillesse, considérons donc l'homme dans la seconde période, c'est-à-dire dans la *caducité.*

Pour procéder avec ordre dans cet examen, étudions d'abord séparément chacune des fonctions chez le vieillard, après quoi il nous sera facile de nous faire une idée de ce qu'est l'homme arrivé à ce terme de l'existence.

§. I^er^. *La Digestion.*

A mesure qu'on avance en âge, la digestion, en général, languit et devient imparfaite; le besoin de prendre des alimens solides et liquides se fait moins vivement et moins souvent sentir. Le vieillard peut supporter plus long-temps la faim et la soif que l'adulte robuste, et surtout que l'adolescent et l'enfant : *Senes facillimè jejunium ferunt,* Hipp. Le sens du goût conserve une grande partie de sa finesse, et les sensations agréables qu'il procure sont, comme l'a dit *Bichat,* « le dernier fil auquel soit suspendu le bonheur d'exister ». La mastication est languissante et pénible; les mâchoires, privées le plus souvent de leurs dents, et mises en mouvement par des muscles affaiblis, ne peuvent broyer qu'imparfaitement les substances alimentaires. La sécrétion de la salive et des sucs muqueux à l'intérieur de la bouche s'opère encore avec abondance. La déglutition n'offre rien de particulier. La chymification, ou l'action de l'estomac sur les alimens, se fait avec len-

teur ; les parois de ce viscère ont presque constamment acquis de l'épaisseur : cependant il n'est pas rare de le trouver très-distendu. Son énergie vitale étant diminuée, souvent il a besoin de substances légèrement stimulantes pour transformer en pâte chymeuse des matières alimentaires mal triturées. La chylification, quoique lente, s'exécute encore assez bien ; la bile et le suc pancréatique ne paraissent pas avoir subi de changemens dans leur qualité ni dans leur quantité. La progression des matières fécales est ralentie dans les intestins ; mais c'est surtout dans le gros que cette difficulté de progression est remarquable ; l'âge leur imprime à peu près les mêmes changemens qu'à l'estomac. On les trouve quelquefois rétrécis, plus épais dans leurs parois ; d'autres fois ils sont plus dilatés ; ils subissent un affaiblissement proportionné à la perte de la sensibilité et de la contractilité latentes. Le résidu des alimens, privé de plus en plus des sucs qui facilitent son glissement, n'arrive qu'avec lenteur dans le rectum, dont les parois peu irritables se laissent distendre quelquefois énormément. La défécation est rare, souvent laborieuse : l'explication s'en trouve naturellement dans l'affaiblissement de toutes les puissances qui président à cette fonction, dans la dureté des matières qui doivent être expulsées, et dans la diminution des liquides visqueux qui facilitent leur excrétion ; de là, la constipation habituelle qui tourmente si fréquemment les vieillards.

§. II. *L'Absorption.*

Depuis la virilité décroissante jusqu'à la caducité, le système des vaisseaux absorbans, considéré en général, va en se détériorant successivement ; sa sensibilité et sa contractilité latentes, qui sont d'autant plus grandes que l'animal est plus près de sa naissance, s'affaiblissent de jour en jour ; le calibre de ses vaisseaux diminue : on les a vus quelquefois prendre la forme de nerfs, et en présenter la résistance. Les glandes lymphatiques perdent de plus en plus de

leur volume ; elles s'aplatissent , deviennent flasques, et prennent une teinte jaunâtre.

A la surface cutanée, l'absorption perd de son énergie , à mesure que l'orifice des radicules s'oblitère et se recouvre d'un épiderme plus épais : voilà pourquoi la vieillesse est moins exposée aux maladies contagieuses que tout autre âge.

A la surface des membranes muqueuses elle est considérablement diminuée ; « peu de chyle passe dans le sang, dit *Bichat*, en proportion de ce qu'il en passe dans l'adulte. »

Dans les cavités séreuses , dans le tissu cellulaire , et dans l'intérieur des organes , cette fonction s'exécute avec assez d'activité, bien que par les progrès des années elle éprouve de la diminution , et que les causes les plus légères puissent l'empêcher de s'effectuer : de là, la facilité avec laquelle se font les hydropisies par défaut d'absoption ; surtout l'action tonique des parois des vaisseaux lymphatiques des membres inférieurs étant considérablement diminuée, les expose fréquemment aux infiltrations séreuses.

§. III. *La Circulation.*

Le viscère , les vaisseaux , et le fluide qui composent l'appareil de cette fonction , ont subi des changemens notables. *Haller* assure que les fibres du cœur deviennent plus dures, en même temps qu'elles perdent de leurs propriétés vitales ; ses parois sont plus pâles , plus flasques , suivant les remaques de *Bichat.* Cet organe est susceptible de se pénétrer de phosphate calcaire dans plusieurs de ses points ; les valvules mitrales et sygmoïdes du côté gauche sont les parties qui s'ossifient le plus ordinairement. Les mouvemens du cœur se ralentissent à mesure qu'on avance en âge ; et , à cette époque , le pouls ne bat plus que cinquante ou cinquante-cinq fois par minute.

La densité du tissu artériel croît avec l'âge ; les fibres de sa membrane propre deviennent de plus en plus sèches et arides , si on

peut s'exprimer ainsi. Les canaux qu'elles forment se laissent plus difficilement distendre par le sang. Souvent les troncs aortiques deviennent osseux ; les dilatations anévrismatiques des oreillettes, des ventricules et des principaux troncs artériels ne sont pas rares. C'est de ces circonstances réunies, ou de quelques-unes seulement, que dépendent presque toujours les gangrènes séniles. Lorsque le cœur, faute d'énergie, ne pousse plus le sang aux extrémités artérielles avec autant d'activité qu'auparavant, la circulation capillaire s'affaiblit, et un grand nombre de vaisseaux capillaires eux-mêmes oblitérés, ne donnent plus passage au sang; la chaleur vitale, qui paraît se développer par l'action de ce système, diminue à peu près dans les mêmes proportions.

Les engorgemens inflammatoires, dans lesquels les vaisseaux jouent un si grand rôle, s'opèrent lentement et se dissipent de même. En général, les inflammations à cet âge, et notamment les catarrhales, ont une tendance particulière à la chronicité.

Par les progrès des années, le système artériel et le sang rouge cèdent leur prédominance au système veineux et au sang noir; de là le volume augmenté de ces vaisseaux, et leur dilatation variqueuse, surtout celle des membres inférieurs et du cerveau. Ce que nous savons sur l'analyse du sang des vieillards se réduit aux faits suivans : son odeur est moins forte que dans l'âge où les testicules sécrètent abondamment le sperme ; il perd de son énergie, de sa chaleur et de sa plasticité; il devient plus disposé à s'arrêter et à former des concrétions.

§. IV. *La Respiration.*

Intimement liée avec la circulation, la respiration présente aussi des changemens très-notables. La poitrine n'est plus susceptible d'une aussi grande dilatation ; les cartilages sterno-costaux, ossifiés pour la plupart à cet âge, ne se prêtent plus que difficilement au mouvement de torsion par lequel les côtes sont élevées et la poi-

trine agrandie. Le diaphragme, les muscles intercostaux, et les autres muscles qui coopèrent à la respiration, ont perdu beaucoup de leur force; aussi une moindre quantité d'air pénètre dans la poitrine, moins d'oxygène s'unit au sang, qui se débarrasse difficilement des substances hétérogènes qui s'exhalent dans l'intérieur des poumons; la voix est moins forte, elle est tremblante, cassée, comme on le dit vulgairement; la parole est moins distincte.

Il faut remarquer que ces altérations de la voix et de la parole dépendent aussi, en grande partie, de l'ossification des cartilages du larynx, de la rigidité de ses muscles et des changemens survenus dans la bouche et dans les fosses nasales, dont les sinus sont très-agrandis. Les efforts expiratoires ne débarrassent qu'avec peine la surface muqueuse bronchique des matières muqueuses dont elle est souvent recouverte. Alors la toux, que provoquent si fréquemment les catarrhes chroniques, l'asthme et les maladies organiques du cœur, ne s'effectue que difficilement, avec un sentiment d'anxiété très-pénible.

§. V. *Sécrétions.*

Elles présentent en général beaucoup de variétés. 1°. *Sécrétions perspiratoires.* La perspiration cutanée est beaucoup diminuée. La peau est un des organes qui ressentent les premiers les progrès de l'âge. La perpiration pulmonaire, d'après les observations de M. le professeur *Chaussier*, se fait aussi en moindre quantité. Quant aux perspirations qui ont lieu à l'intérieur des organes creux, des membranes synoviales et séreuses, elles paraissent avoir subi peu de changemens; au reste, on a bien peu de données sur ce point physiologique. 2.° *Sécrétions folliculaires à la peau.* La sécrétion folliculaire ne s'opère qu'en très-petite quantité. C'est à ce défaut presque absolu de matière onctueuse, joint à la très-grande diminution de la perspiration insensible, et peut-être aussi à l'ab-

sence presque complète de la graisse sous cutanée, que sont dues la sécheresse habituelle de la peau, les gerçures et les desquamations de l'épiderme. *Aux membranes muqueuses*, la sécrétion est aussi diminuée, lorsque les follicules ne sont pas le siége d'une inflammation chronique; mais comme ils présentent fréquemment cet état pathologique, il n'est pas rare de voir cette sécrétion augmentée aux yeux, dans les bronches, dans le canal digestif, à la vessie, siége si commun, chez l'homme, de catarrhe, aux organes génitaux chez les femmes, qui, presque toutes, à cet âge, sont affectées de flueurs blanches. 3.° *Sécrétions glandulaires.* La plupart ne présentent point de changemens appréciables; la sécrétion de l'urine paraît augmentée. Celle qu'opèrent les testicules se fait à peine, et le peu qui s'en trouve de formé ne sollicite en aucune manière son excrétion; de là le peu d'aptitude des vieillards à la génération.

§. VI. *La Nutrition.*

La nutrition diminue chez le vieillard à mesure que les fonctions digestives s'affaiblissent, et il arrive un point où elle ne se fait, pour ainsi dire, plus du tout, parce que les alimens opposent une résistance supérieure à la force assimilatrice des parties qui la composent; ainsi, la nutrition étant la cause de la durée de l'organisation, il faut bien que le corps meure lorsque ces différentes parties ne peuvent plus puiser dans les substances alimentaires les principes nécessaires à sa conservation.

Une des causes les plus puissantes du défaut de nutrition chez le vieillard, est l'oblitération des glandes du mésentère, observée par *Ruisch* et par d'autres anatomistes.

§. VII. *Les Sensations.*

Toutes sont plus ou moins imparfaites, et quelquefois nulles. La vue est affaiblie, soit par la diminution de la sensibilité de la

rétine, soit par l'épaississement des membranes, soit par l'opacité des humeurs de l'œil, soit par la diminution de ces mêmes humeurs qui rendent l'œil moins convexe, et par conséquent moins apte à concentrer un plus ou moins grand nombre de rayons lumineux. De ces différentes lésions résultent souvent l'amaurose, les glaucomes, la cataracte, la presbyopie.

L'ouïe est ordinairement dure, soit parce que la sensibilité des nerfs acoustiques est émoussée, soit parce que la membrane du tympan est relâchée, ou que le fluide dans lequel baignent les nerfs acoustiques n'existe plus qu'en très-petite quantité, ou que le conduit auditif externe est obstrué par du cérumen épaissi.

L'odorat n'a plus la même finesse qu'autrefois, soit parce que la membrane de *Schneider* est trop sèche, ou qu'au contraire elle est embarrassée par une trop grande quantité de mucus. Le goût conserve encore une grande partie de sa délicatesse. Quant au toucher, la sécheresse et la flaccidité de la peau des doigts les rend moins propres à apprécier les qualités tactiles des corps; ainsi toutes les impressions que les sens transmettent à l'âme sont imparfaites et souvent fausses. « Lorsque nous commençons à sentir le poids des années, « dit *Haller*, et que les forces motrices et la vivacité d'esprit « commencent à nous abandonner, nous éprouvons un endurcis- « sement auquel la substance cérébrale participe comme les autres « organes. » Le cerveau, partageant la débilité commune à toutes les autres parties du corps, ne peut réagir avec la même force qu'autrefois sur les impressions que lui transmettent les sens, et les fonctions intellectuelles ne jouissent plus de cette force et de cette énergie qu'elles offraient dans la jeunesse et dans l'âge mûr; l'attention peu sollicitée ne s'exerce qu'avec peine, et ne peut durer long-temps. La mémoire présente une singularité remarquable : les impressions récentes s'effacent avec la plus grande facilité et durent à peine quelques instans; tandis que celles que le vieillard a éprouvées dans ses premières années se retracent encore à son esprit avec toutes leurs circonstances accessoires; il aime à se les rappeler et à

les raconter. L'imagination se rapproche de ce qu'elle était dans l'enfance, elle est timide et faible ; la mort et ses suites sont les sujets les plus communs sur lesquels l'imagination timorée des vieillards s'exerce. La comparaison des idées est lente, et le jugement, résultat de cette comparaison, n'est pas toujours exact, surtout quand la comparaison a lieu entre des impressions anciennes et des nouvelles; le vieillard met toujours l'avantage du côté des premières : *laudator temporis acti.* Les passions qui naissent des désirs, et qui supposent toujours l'exaltation des fonctions intellectuelles, ont peu d'activité dans la vieillesse. Les glaces de l'âge en ont, comme on le dit, amorti le feu.

§. VIII. *Les Mouvemens.*

C'est surtout sur les mouvemens volontaires que la vieillesse porte sa plus grande influence. Examinons séparément les organes de cette fonction, et nous saurons bientôt ce qu'elle doit être elle-même. Les os offrent les mêmes dimensions que dans les âges précédens, mais leurs cavités intérieures sont agrandies. *Sœmmering* a observé qu'ils perdaient quelquefois plus du quart de leur poids. *Vel plus quartâ parte pondus eorum minuitur.*

Les observations de MM. *Chaussier, Dupuytren* et *Béclard*, sur le même sujet, sont confirmatives des précédentes. (Si les os paraissent plus denses, c'est que les molécules calcaires se rapprochent à mesure que la gélatine qui s'y trouve en bien moindre quantité est absorbée.)

Les différens tissus qui lient et entourent les articulations sont devenus plus fermes, plus denses, moins flexibles et moins élastiques. Dans certaines articulations, comme dans celles des vertèbres, on les trouve quelquefois pénétrés de phosphate de chaux. Le système musculaire, excepté les vieillards chez lesquels il s'est opéré une révolution graisseuse, s'épuise de sucs à mesure qu'on chemine vers la vieillesse, devient plus dur, plus condensé, plus rigide, ne se

contracte que faiblement et avec une lenteur extrême, sous une influence nerveuse affaiblie, influence elle-même régie par une volonté languissante. Dans la caducité, la force des muscles fléchisseurs l'emporte en général sur celle des extenseurs ; d'où il suit que toutes les articulations tendent à la flexion, et que l'homme, à son couchant, se rapproche de l'enfant.

§. IX. *La Génération.*

Bien des années avant de parvenir à la caducité, la femme a cessé d'être apte à la reproduction. L'homme conserve plus longtemps cette prérogative ; mais, dans la période de la vieillesse où nous le considérons, l'épuisement est trop grand pour que ses organes génitaux puissent devenir le siége de ce surcroît de vie indispensable à leur action. Après avoir exposé l'état des fonctions du vieillard, je passe à la description de son habitude extérieure.

Tous les vieillards arrivés à l'âge de caducité ne présentent point le degré de dépérissement que nous venons de décrire ; chez un grand nombre les fonctions s'exécutent encore avec beaucoup de régularité. Les facultés intellectuelles n'ont presque rien perdu de leur énergie, et de plus, sont rectifiées par une longue expérience. Ce sont spécialement les personnes qui, douées d'une bonne constitution, ont fait un usage modéré de tout ce qui sert à l'entretien de la vie, qui présentent ces exceptions heureusement très-communes. Cependant, quelque vigueur que présente encore la vieillesse, l'homme est loin d'être ce qu'il était dans les âges précédens ; il porte, quoiqu'il fasse, les marques indélébiles du temps qui détruit tout.

Ses cheveux, et tout son système pileux, considérablement diminués en nombre, ont blanchi ; l'expression de la face est bien changée, son front est sillonné de rides, ses yeux sont ternes,

les joues ont perdu leur coloris ; elles sont caves et parsemées de rides plus ou moins profondes ; sa bouche est enfoncée, ses lèvres pleines ; son menton se rapproche du nez par l'absence des dents ; ses chairs sont molles ; son tronc et ses membres, déformés par la diminution du volume des muscles et par l'affaiblissement du tissu lamelleux, ont perdu ces formes gracieuses et bien dessinées qu'ils présentaient auparavant ; partout sa peau offre un aspect terne, et des plicatures plus ou moins considérables s'y font remarquer. Peu excitable, concentré en lui-même, le vieillard n'exécute de mouvemens que ceux qui sont indispensables.

SECONDE PARTIE.

Hygiène.

Arrivé au terme de la vieillesse, l'homme se trouve dans des circonstances toutes différentes de celles où il était auparavant ; son rôle est essentiellement changé. Sa manière de vivre devra donc être nécessairement en rapport avec son nouvel état. L'hygiène, venant toujours à son secours, lui offre encore les moyens de prolonger sa carrière en lui indiquant comment il doit user alors des choses nécessaires à l'entretien de la vie. Sans doute que le moyen le plus sûr d'obtenir une vieillesse longue et exempte d'infirmités, c'est d'être né avec une bonne constitution, d'avoir vécu avec sobriété et tempérance ; mais encore cela ne peut dispenser de se soumettre à une façon de vivre adaptée à l'état présent des fonctions. C'est spécialement à l'examen de cette manière

de vivre, ou de l'emploi que doit faire le vieillard de tout ce qui constitue la matière de l'hygiène, que cette dissertation est consacrée; puissé-je ne pas rester trop en deçà du but que je me suis proposé !

CHAPITRE PREMIER.

Circumfusa.

1.° *De l'air.* Parmi les choses indispensables à l'entretien de la vie, l'air occupe sans contredit le premier rang; il fournit au sang, non-seulement un principe réparateur, mais encore il agit sur nos corps par sa masse. Comme fluide, dans lequel nous sommes plongés, il nous presse de toute part par son poids, et maintient en équilibre les liquides qui circulent dans nos vaisseaux. L'air est aussi le principal véhicule du froid et de la chaleur, de la sécheresse et de l'humidité. Quelquefois il est un instrument de mort ou de beaucoup de maladies, selon qu'il est plus ou moins altéré dans sa composition. Tous les hommes, jeunes ou vieux, sains ou malades, décomposent habituellement la masse du fluide atmosphérique qui les environne, et rendent à ce fluide, en échange du principe de la vie, des corps délétères. L'homme âgé possède surtout ce malheureux privilége à un degré beaucoup plus grand que dans toutes les autres périodes de la vie. Ceux qui arrivent au déclin de l'âge doivent donc avoir soin de renouveler fréquemment l'air qu'ils respirent. Ceux qui négligent cette salutaire pratique s'exposent à des maux graves, à des indispositions multipliées, et souvent à une mort précoce, particulièrement ceux qui respirent un air chaud et humide, dont on ne saurait trop se garantir dans tous les âges.

L'air sec et d'une température moyenne est celui qui convient à la respiration des vieillards. Il porte dans tous les organes la force et le bien-être qui succèdent immédiatement à son introduction dans les poumons.

L'air humide est dangereux pour tout le monde ; il débilite et fait succomber ceux qui vivent constamment au milieu de lui. Il cause facilement des rhumes, des rhumatismes opiniâtres, des catarrhes mortels et le scorbut.

L'air sec et vif ne convient point à la respiration des vieillards qui ne jouissent pas d'une force de réaction suffisante; l'air qui tient une certaine quantité d'eau en dissolution leur est plus avantageux.

Il faut surtout éviter de rester exposé à l'air lorsqu'il survient des changemens brusques dans la température; ces changemens sont pernicieux aux individus même les plus robustes. L'air sec d'un appartement convenablement échauffé et fréquemment renouvelé, doit, dans ces cas, remplacer avantageusement l'air extérieur.

2.° *Saisons.* Les saisons agissent d'une manière très-marquée sur tous les êtres de la nature qui jouissent de la vie ; la vieillesse est peut-être, sans contredit, plus sensible à leurs influences que tous les autres âges.

L'hiver est en général peu favorable aux vieillards ; la fin du printemps, l'été et le commencement de l'automne leur conviennent mieux. Vers le déclin de cette dernière saison, où se remarquent les changemens brusques d'une température à une autre, la décomposition des substances végétales est le temps de l'année où leur santé est le plus altérée, et où la mort en moissonne un plus grand nombre. L'aspect qu'offre alors la surface du globe, les idées sombres que fait naître la végétation expirante, contribuent peut-être à rappeler en eux le sentiment de leur destruction prochaine, et en même temps à l'accélérer.

3.° *Froid et chaleur.* La chaleur artificielle est nécessaire au vieillard; le temps où il pouvait lutter avec avantage contre les intempéries de l'air est passé. Maintenant ses organes débilités sont

plus sensibles à son impression ; il devra donc s'en garantir avec le plus grand soin, en même temps qu'il évitera une trop forte chaleur, qui agirait, non-seulement comme un débilitant indirect, qui userait rapidement ce qui reste de vitalité aux organes en les excitant trop, mais encore qui pourrait amener des congestions mortelles vers la tête. Une chaleur modérée est ce qui convient le mieux, et ce qui entretient les organes dans l'état le plus favorable à l'exercice de leurs fonctions.

4.° *La lumière.* L'action excitante et vivifiante de la lumière solaire sur tous les êtres vivans est si connue et si manifeste, qu'il est inutile, je crois, de s'arrêter à en démontrer les avantages. Elle n'est pas moins utile aux vieillards que le feu; comme lui, elle les excite modérément, les réchauffe, augmente le ressort de toutes les parties, active le jeu de leurs organes affaiblis, stimule doucement la peau, et favorise toutes les sécrétions et excrétions. Cependant ils ne devront pas y rester exposés trop long-temps, crainte d'accidens fâcheux ; tels que l'apoplexie, les inflammations des méninges, l'érysipèle de la tête et de la face.

CHAPITRE II.

Applicata.

1.° *Vêtemens.* Le but des vêtemens est de soustraire la plus grande partie de la surface du corps aux vicissitudes de l'atmosphère, et surtout de le garantir du froid. Dans beaucoup de pays, ce but n'est point rempli lorsque la mode et ses caprices le commandent. Les vieillards doivent renoncer pour toujours à cette déesse ridicule, et accorder une salutaire préférence aux seules choses utiles et commodes, à celles qui sont avouées par la raison.

L'essentiel pour la vieillesse est d'être toujours bien vêtue. Aux vieillards conviennent spécialement les tissus doux, moelleux, chauds,

flexibles ; les étoffes de laine, légères dans l'été, plus épaisses en hiver, sans néanmoins gêner les mouvemens et surcharger le corps par leur poids ; les étoffes de soie, les diverses fourrures, conviennent également. Tous ces différens tissus ont l'avantage précieux d'activer la transpiration, de maintenir sa régularité, de conserver plus facilement la chaleur animale, qui se dégage sans cesse à cet âge, et de la concentrer autour du corps, en même temps qu'ils excitent plus ou moins son développement.

La forme des habits ne peut être déterminée ; elle varie suivant les divers pays. Ils ont chacun leurs avantages et leurs inconvéniens ; mais, en tout état de cause, ils doivent être assez amples pour ne gêner aucune partie, quelque position qu'on prenne, et n'être point assez grands pour permettre à l'air de s'introduire avec trop de facilité.

On évitera soigneusement de serrer trop les membres par des ligatures qui empêchent le retour du sang et de la lymphe. Il faut surtout se bien garder de trop serrer les cravates, qui, en empêchant le dégorgement des veines jugulaires, pourraient déterminer vers la tête des congestions qui sont souvent une cause d'apoplexie. Les vieillards retireront encore les plus grands avantages des tissus de laine appliqués immédiatement sur la peau, sous forme de gilets et de caleçons. L'espèce d'irritation modérée qu'ils déterminent sur cet organe facilite la perspiration, déjà languissante chez eux. Néanmoins l'usage de ces précieux vêtemens est contre-indiqué chez les personnes dont la peau est en proie aux affections cutanées, ou lorsqu'elle est trop facilement irritable. Loin de leur être utiles, ils pourraient perpétuer la durée de ces éruptions, causer un prurit insupportable et de vives douleurs. Les pieds, étant, de toutes les parties du corps, les plus éloignées du centre de la circulation, se laissent aisément pénétrer par le froid et l'humidité, qui font considérablement souffrir, et exposent à une foule d'accidens, tels que le coryza, les rhumes, les maux de gorge, les coliques, les diarrhées, les rhumatismes. Rien de plus

salutaire, pour se soustraire à tant de maux, que l'usage habituel des bas de laine, des chaussons de même tissu, et des chaussures fourrées.

La tête est une des parties du corps la moins sensible aux changemens de température, étant habituellement découverte dans nos pays. Quelques vieillards d'ailleurs, conservant encore une grande partie de leurs cheveux, ont moins de précautions à prendre ; cependant, quand ils sortent, et pendant la nuit, ils doivent la tenir couverte. Toutefois ils éviteront soigneusement de tenir cette partie trop échauffée, comme plusieurs personnes en ont la dangereuse habitude. Une trop grande chaleur concentrée sur le lieu où siége l'organe de la pensée est nuisible par elle-même, surtout aux vieillards, et les expose aux congestions sanguines, aux paralysies, anx apoplexies, et souvent à la mort.

Ceux qui, ayant perdu leurs cheveux, font usage de perruques, ne doivent les quitter qu'avec précaution, et avoir soin de se couvrir la tête avec une coiffure quelconque; car il est évident que cette partie, habituellement recouverte, recevrait facilement les impressions de l'air froid, d'où résulterait la suppression de la perspiration de la surface du péricrâne.

Un amalgame informe de poudre et de pommade, enveloppant toutes les parties de la tête, l'expose quelquefois à des douleurs très-vives, à des céphalalgies insupportables, et à des insomnies.

2.° *Lits.* Les lits trop durs ou trop mous sont nuisibles, encore plus à la vieillesse qu'à tout autre âge. Les premiers empêchent le développement de la chaleur, le délassement des membres fatigués, et privent des douceurs que procure le sommeil. Les seconds, façonnés avec la plume ou une trop grande quantité de laine très-moelleuse, excitent une chaleur excessive, entretiennent le corps dans un état presque fébrile, et énervent les forces lorsqu'on a la paresse d'y rester trop long-temps. Un lit trop mollet, dit, *J. J. Rousseau,* où l'on s'ensevelit dans la plume ou l'édredon,

fond et dissout le corps. Il faut donc donner la préférence à ceux qui jouissent d'une élasticité moyenne. Les couvertures devront être moins en rapport avec les saisons qu'avec la température de l'atmosphère. La position que doivent occuper les lits dans les appartemens ne doit pas être indifférente aux personnes jalouses de la conservation de leur santé, et spécialement aux vieillards faibles et cacochymes. Ceux qui sont enfoncés dans des alcoves obscurs, où l'air se renouvelle et circule difficilement, ne conviennent nullement, et même peuvent devenir nuisibles.

3.° *Soins de propreté.* La propreté est un des élémens de la bonne santé ; néanmoins c'est une chose assez souvent négligée par nombre de personnes âgées. Cette négligence n'est pas une des moindres causes des maladies opiniâtres dont leur peau est si fréquemment le siége. La matière de la transpiration, restée à la surface du corps, irrite cet organe ; les linges et les vêtemens, pénétrés de cette même sécrétion, exhalent une odeur dont le moindre inconvénient est de rendre repoussante l'approche des personnes malpropres. La négligence de ne point nettoyer la bouche après le repas fait que quelques parcelles de matières alimentaires restées entre les dents s'y décomposent, et, tout en facilitant la carie de ces organes, donnent à l'haleine une fétidité insupportable.

Les incontinences d'urine, les paralysies de la vessie et autres maladies des voies urinaires, dont les personnes avancées en âge sont si souvent atteintes, produisent une odeur qui bientôt devient très-désagréable, si l'on n'a soin de tenir ces parties dans la plus grande propreté. On remédiera à ces inconvéniens en changeant fréquemment de linge, en se lavant souvent le corps avec de l'eau fraîche en été, tiède en hiver. Si la peau est dure, rugueuse, on y fera dissoudre une petite quantité de savon. Les eaux spiritueuses, odorantes et tous les cosmétiques inventés par le luxe, loin de fortifier l'organe cutané, le racornissent et lui deviennent

assez ordinairement nuisibles. Les cheveux et la barbe exigent des soins de propreté dont l'usage, autant que la nécessité, a fait un devoir. On devra aussi se laver le visage, le cou, les mains et souvent les pieds. Si les jambes ont des dispositions aux engorgemens œdémateux, si les pieds sont habituellement froids, on ajoutera à l'eau dont on fera usage une légère décoction de plantes aromatiques, et même un peu de vin.

4.° *Bains.* La thérapeutique n'est pas la seule partie de la médecine qui retire un avantage précieux de l'emploi des bains; l'hygiène y trouve aussi de grandes ressources pour entretenir et conserver la santé. Toutes espèces de bains ne peuvent convenir à la vieillesse. Les bains très-chauds, de même que les bains très-froids, peuvent avoir pour elle des effets nuisibles : les premiers exposent à des congestions vers le cerveau. Pour pouvoir faire usage des derniers, il faudrait qu'il y eût assez de forces excentriques pour s'opposer à l'action directement débilitante du froid, et développer une réaction suffisante pour annuler son effet primitif. Ces circonstances heureuses se rencontrent rarement dans le déclin des années. Les bains tièdes, pris dans l'intention seulement de nettoyer la peau, de la rendre plus souple, pour prévenir ou calmer les affections du corps et de l'esprit, afin de le rendre plus apte à remplir ses diverses fonctions, et pour lui procurer un sentiment de bien-aise et de plaisir qui provoque le sommeil et fasse goûter un doux repos, sont les seuls dont les vieillards doivent user avantageusement, sans en faire un abus en les multipliant sans nécessité, ou en y restant trop long-temps plongés. Malgré leurs nombreux avantages, comme à cet âge ils affaiblissent beaucoup et exposent les vieillards à des syncopes m rtelles, quinze minutes, ou tout au plus une demi-heure, est le temps qu'ils doivent y séjourner, en observant scrupuleusement les précautions d'usage avant et après le bain : je veux dire, ne point se mettre dans l'eau avant que la digestion soit faite;

éviter l'impression du froid en y entrant et quand on s'en retire.

Les lotions partielles sont, comme je l'ai déjà dit, d'une grande utilité ; elles n'affaiblissent pas à beaucoup près autant que le bain général ; et, comme lui, elles ont pour but de nettoyer la surface du corps du résidu de la transpiration et des débris de l'épiderme.

Les frictions légères sur la surface cutanée, faites avant de se livrer au sommeil, sont pareillement employées avec bien du succès. Comme les bains, elles tendent à faciliter la perspiration de cet organe, à donner aux muscles plus de souplesse et d'agilité. La meilleure manière de les administrer, est de les faire avec un linge chaud, ou un morceau de flanelle.

CHAPITRE III.

Ingesta.

1.° *Alimens.* L'emploi bien ou mal réglé des alimens a la plus grande influence sur la durée de la vie, et sur la santé habituelle des hommes. Ce n'est pas seulement sur l'état physique du corps que cette influence est manifeste, elle se fait sentir de la manière la plus évidente sur le moral.

Autant la sobriété contribue à la prolongation de la vie, et préserve d'une foule de maux, autant l'intempérance précipite de victimes au tombeau, et nous rend sujets à une foule de maladies. Cette vérité est de tous les temps et de tous les lieux. A quel âge, en effet, doit-on observer plus strictement les règles de la sobriété, si ce n'est dans la vieillesse? A cette époque, les moindres écarts, les moindres excès, coûtent souvent cher à celui qui les a commis. En général, tous les exemples de personnes parvenues à un âge très-avancé se tirent de celles qui ont mis dans l'usage des alimens et des boissons une modération que les habitudes et les circonstances ne rendent pas toujours facile à observer. Il y a plus, la sobrité a souvent guéri un nombre pro-

digieux de maux, que la thérapeutique ne pouvait vaincre, et fait parvenir à une extrême vieillesse des personnes auxquelles leur constitution et l'état de leur vie passée ne promettaient pas une longue carrière. L'histoire du noble vénitien Cornaro nous en fournit un exemple bien frappant. Mais qu'est-il besoin de s'arrêter sur une vérité incontestable, et dont tout le monde convient? Néanmoins il serait bien à désirer qu'on se plût autant à la mettre en pratique qu'on se plaît à la répéter.

Les forces digestives des vieillards étant considérablement affaiblies, et ayant beaucoup perdu de leur énergie, ils devront surtout faire usage, autant que leurs moyens et les circonstances dans lesquelles ils se trouvent le leur permettront, d'alimens qui, sous un petit volume, contiennent beaucoup de principes nutritifs.

On ne peut fixer d'une manière absolue la quantité de substances nutritives que les personnes agées doivent prendre pendant vingt-quatre heures : elle doit varier suivant mille circonstances; mais, sans crainte de se tromper, l'on peut avancer qu'elle doit être diminuée à mesure qu'on avance en âge. Les grands mangeurs de profession, surtout, doivent se restreindre nécessairement; mais comme tout grand changement subit fait aux habitudes ne s'opère pas sans quelque danger pour la santé, cette diminution doit se faire graduellement. Les organes digestifs, moins surchargés, s'acquitteront mieux de leurs fonctions, sans que pour cela la nutrition en soit altérée; car ce n'est que ce qu'on digère, dit le proverbe, qui nourrit. La quantité surabondante ne servirait qu'à fatiguer l'estomac en pure perte; et cette fatigue s'annoncerait bientôt par des dérangemens souvent irréparables dans la santé. On devra surtout avoir le plus grand soin de bien triturer ses alimens; et quand le défaut absolu de dents rend la mastication trop pénible, il est bon alors de faire usage d'alimens dont la consistance soit peu considérable.

Les repas doivent être pris à des heures fixes, que l'on ne doit, sans nécessité absolue, ni avancer ni retarder. Ces heures varient

selon les pays et les habitudes. En général, il est bon d'observer qu'il ne convient pas de manger dès qu'on sort du lit ; il faut attendre qu'un peu d'exercice ait préparé les organes à bien digérer les alimens. Peu de personnes d'ailleurs ont l'appétit ouvert en s'éveillant. Il est à remarquer qu'il serait dangereux de se mettre au lit immédiatement après le dernier repas, surtout s'il a été copieux. Quand on a contracté cette mauvaise habitude, assez ordinairement la digestion est laborieuse, le sommeil est troublé par des rêves fatigans, et souvent par un sentiment de pesanteur à l'estomac.

L'usage de prendre trois repas légers chaque jour est préférable à celui de n'en faire que deux, insuffisans pour beaucoup de vieillards ; l'intervalle trop grand qui sépare chacun d'eux occasionne souvent des faiblesses et des tiraillemens d'estomac. Il faut aussi se garder soigneusement de recommencer un nouveau repas avant que celui qui l'a précédé soit entièrement digéré ; autrement les organes digestifs en éprouveraient bientôt une funeste atteinte.

La préparation des alimens devra toujours être simple. Qu'est-il besoin de se récrier avec tant d'écrivains contre les abus que l'art de la cuisine met en pratique pour forcer l'estomac à recevoir plus d'alimens qu'il ne peut en digérer, ou de les lui offrir accompagnés d'assaisonnemens qui produisent une trop forte excitation, et finissent par épuiser l'excitabilité de cet organe ? Cet abus est connu de tout le monde ; peu cependant sont assez maîtres d'eux-mêmes pour s'abstenir de toucher à des mets présentés sous une apparence si séduisante, mais qui font payer cher au reste de l'économie le plaisir qu'a eu le palais de les avoir savourés. Les vieillards qui sont convaincus que la bonne digestion est une des sources principales de la bonne santé s'abstiendront soigneusement de ces mets recherchés qui détruisent rapidement les forces de l'estomac, qui n'a plus chez eux la même énergie que dans la jeunesse ou l'âge mûr.

Les alimens dont doivent faire usage les personnes agées de-

vront toujours être de bonne qualité et de facile digestion. Elles peuvent, comme dans les âges précédens, choisir dans le règne végétal et animal ceux qui remplissent le mieux les conditions que je viens d'énoncer. Il est utile qu'elle ne fassent point trop exclusivement usage des substances tirées de l'un de ces règnes : elles doivent user des uns et des autres à peu près également. Mais je le répète, c'est moins sur la nature de l'aliment que sur la quantité qu'elles doivent observer des règles exactes.

2.° *Assaisonnemens.* L'habitude qu'ont la plupart des nations d'ajouter à leurs alimens des substances de diverse nature, douées d'une propriété plus ou moins excitante, et le long usage qu'en ont fait les personnes parvenues à la vieillesse, rendent leur emploi nécessaire pour corriger ou rendre plus forte l'excitation que les alimens produisent sur la surface de l'estomac, et pour faciliter la digestion.

Un des assaisonnemens les plus usités est le muriate de soude (sel marin). La plupart des personnes mangeraient avec répugnance les alimens s'ils n'étaient rendus plus sapides par ce corps. Mais il faut en user modérément, surtout les personnes en proie aux affections cutanées. En général, les substances alimentaires salées ou fumées ne conviennent pas aux vieillards : elles sont dures, et d'une digestion laborieuse.

Les diverses épices, comme le poivre, la muscade, la cannelle, excitent bien l'appétit, mais elles abrégent la vie, si on en abuse. Prises en petite quantité, elles conviennent aux vieillards d'un tempérament phlegmatique, dont l'estomac est farci de glaires ; elles sont essentiellement pernicieuses à ceux qui sont grêles, secs, et irritables. Elles ne sont pas moins dangereuses lorsqu'on est sanguin, disposé à l'apoplexie, aux inflammations des organes abdominaux. Le vinaigre est généralement nuisible aux vieillards. Il n'en est pas de même du sucre, qui est lui-même un aliment ; mais son usage trop exclusif expose à des constipations opiniâtres.

3.° *Boissons.* De toutes les boissons, la plus naturelle et la plus répandue dans la nature est l'eau ; mais il est rare que, dans tous les pays où la civilisation a fait quelques progrès, les individus en fassent un usage exclusif; elle est généralement remplacée par des boissons fermentées qui, d'ailleurs, sont très-adaptées à l'état du vieillard, en ce qu'elles sont plus toniques, et qu'elles favorisent les fonctions digestives, assez ordinairement languissantes.

Je n'entrerai point ici dans l'examen des qualités bien ou malfaisantes des boissons employées dans les diverses régions ; cet examen m'éloignerait trop de mon sujet. Seulement je dirai que la boisson à laquelle on est accoutumé depuis l'enfance est celle qu'on doit préférer. Néanmoins, une vérité généralement reconnue, c'est que le vin convient aux personnes avancées en âge, sous tous les rapports. Le vin, dit *Platon*, est le lait des vieillards; bien entendu pris en petite quantité, car l'excès de cette liqueur est encore plus pernicieux que celui des alimens.

On ne peut prescrire d'une manière absolue la quantité de boissons que doivent prendre les vieillards à chaque repas. Elle doit être relative à la saison, aux climats et aux tempéramens des individus ; ceux qui boivent en trop grande quantité s'abrutissent, distendent énormément l'estomac, lui font perdre sa force contractile, et de mauvaises digestions ne tardent pas à en être le fâcheux résultat. Un excès contraire n'est pas non plus sans inconvéniens.

Les boissons qui contiennent beaucoup d'alcohol et de matière extractive, comme la plupart des vins, ne doivent point être prises pures ; il est avantageux de les couper au moins avec la moitié d'eau : par ce moyen elles irritent moins et calment beaucoup mieux la soif. Cependant un peu de bon vin après le repas peut être très-utile aux vieillards ; il facilitera leur digestion, ranimera leur courage, et fera renaître en eux la gaîté.

Il est une autre sorte de boisson qui n'est point destinée à étancher la soif, ni à favoriser la dissolution des alimens, et qui a été, pour

ainsi dire, aliénée de la matière médicale, d'où elle n'aurait dû jamais sortir pour le bonheur de l'espèce humaine : je veux parler des liqueurs alcoholiques et autres analogues. Presque tous les peuples ont pour ces boissons un attrait invincible, parce qu'ils trouvent dans leur usage une jouissance momentanée, qui est ordinairement payée bien cher par la série de maux qui s'ensuivent.

Le café est une boisson éminemment excitante, qui porte spécialement son action sur le système nerveux et cérébral. Il est, pour beaucoup de personnes qui ont l'habitude d'en prendre, un véritable besoin. Elles trouvent dans son usage un moyen d'excitation qui favorise leurs fonctions intellectuelles, et ne les empêche point d'arriver à une extrême vieillesse. Ceux qui sont prédisposés à l'apoplexie doivent en user avec modération, et même s'en abstenir ; il pourrait devenir pour eux une cause déterminante de cette foudroyante maladie.

Le thé est beaucoup moins en usage : c'est un bien ; cette boisson offre peu d'avantage, et a le grand inconvénient d'affaiblir excessivement l'estomac.

Les liqueurs spiritueuses, c'est-à-dire celles dont l'alcohol fait la base, sont d'un usage généralement pernicieux, même prises avec modération : elles excitent violemment, et cette excitation est suivie d'un état proportionné de faiblesse ; elles prédisposent aux inflammations gastriques; et quand l'habitude à émoussé leur première impression, elles racornissent, pour ainsi dire, les organes digestifs, et finissent souvent par y déterminer des dégénérations organiques. Les vieillards devront donc y renoncer à jamais. Si la lenteur de leur digestion réclame l'emploi des excitans, l'exercice après le repas, le vin pris avec modération, quelques moyens thérapeutiques, prescrits par un médecin éclairé, rempliront aisément cette indication. Si, par hasard on en avait contracté l'habitude depuis long-temps, il faudrait chaque jour en diminuer un peu la quantité ; et si on est bien convaincu qu'ils ne tendent qu'à abréger la vie, une

volonté ferme aura bientôt fait disparaître la gêne qu'occasionne une habitude contrariée.

CHAPITRE IV.

Excreta.

Les excrétions ont presque toutes pour but de débarrasser l'économie animale de substances hétérogènes qui pourraient lui devenir nuisibles, si elles y séjournaient plus long-temps. Quelques-unes servent à faciliter le jeu de certains organes et l'exercice de certaines fonctions. Toutes généralement doivent s'exercer selon les lois prescrites par la nature; et si elles éprouvent quelque dérangement notable, l'altération de la santé en est la suite immédiate, particulièrement à cet âge où les organes affaiblis commencent à succomber sous le poids des années.

Les perspirations cutanées et pulmonaires sont des plus considérables et des plus essentielles à l'entretien de la santé; elles débarrassent journellement l'économie animale d'une grande quantité de parties devenues hétérogènes, ou qui n'ont pu être assimilées: malheureusement ces deux fonctions s'exécutent d'une manière peu favorable et difficile chez un grand nombre de vieillards, surtout la perspiration cutanée. Déjà j'ai eu occasion de parler de l'état de la peau chez eux et de la manière dont l'exhalation s'y fait. Il y a cependant des exceptions, rares à la vérité, qui prouvent que chez certaines personnes âgées les fonctions de cet organe s'exécutent librement, et que de cette abondance et de ce libre exercice résulte la bonne santé dont elles jouissent.

C'est une règle de la plus haute importance de favoriser cette excrétion et d'écarter tout ce qui pourrait y mettre obstacle. On remplit ce double but en mettant en usage les vêtemens chauds, les bains, les frictions légères; en faisant des exercices modérés, et mettant en pratique tous les moyens de propreté dont j'ai précédemment parlé. On se gardera bien de cher-

cher à provoquer les sueurs par des moyens médicamenteux ou par des exercices violens. Leur excès est aussi pernicieux que leur défaut, et amène un épuisement notable.

La sécrétion de la membrane muqueuse nasale, en général très-abondante chez les vieillards, paraît suppléer en partie au peu d'activité de leur transpiration ; il va donc de leur intérêt de l'entretenir dans de justes bornes. Ordinairement ils emploient le tabac pour favoriser cette sécrétion. La nature s'étant donc fait une espèce d'exutoire vers le nez, ceux qui ont contracté l'habitude d'en prendre ne peuvent y renoncer sans s'exposer à de violens maux de tête et à l'affaiblissement de la vue. Les personnes d'un tempérament lymphatique usent avec avantage de cette poudre, mais souvent elle est nuisible, et ne convient pas à celles qui ont des polypes dans le nez, à celles qui sont sujettes aux épistaxis, ni à celles d'une constitution éminemment apoplectique. La sécrétion muqueuse des bronches, assez considérable chez la plupart des personnes avancées en âge, même sans qu'il y ait catarrhe chronique, doit être favorisée ; car si elle était retenue dans ces parties, elle rendrait la respiration difficile, et pourrait produire la suffocation.

La salive est un fluide indispensable pour que la digestion s'opère bien. Les personnes qui ont la mauvaise habitude de cracher souvent, telles que celles qui fument ou mâchent du tabac, ont tôt ou tard lieu de s'en repentir. Les vieillards, spécialement ceux qui sont maigres et secs, devront, s'ils aspirent après de longues années, faire de généreux efforts pour se défaire de cette dégoûtante habitude, et pour conserver ce précieux dissolvant des substances alimentaires. La sécrétion urinaire suppléant en grande partie au défaut de la perspiration cutanée et pulmonaire, rend les urines plus abondantes dans la vieillesse que dans les autres âges de la vie. A cette époque, la vessie, moins sensible, plus paresseuse, se laisse facilement distendre par l'urine, et le besoin de l'expulser se fait moins souvent sentir. Les vieillards devront donc solliciter l'ex-

pulsion de ce liquide lorsqu'ils en ressentiront le moindre stimulus, et même le solliciter deux ou trois fois chaque jour, soit que le besoin s'en fasse sentir ou non; car, lorsque l'urine séjourne trop long-temps dans la vessie, elle l'irrite, l'expose aux catarrhes, aux paralysies, à la pierre, aux graviers; maladies si communes parmi eux, et auxquelles ils sont déjà si prédisposés.

Les vieillards doivent s'abstenir scrupuleusement du coït, s'ils chérissent leur santé, comme le premier et le plus précieux des biens, et s'ils ne veulent abréger leurs jours: Un auteur a dit avec raison *que chaque sacrifice que la vieillesse faisait à Venus était un coup de pioche pour creuser sa tombe.* Ce n'est plus à eux que la nature a destiné la reproduction de nouveaux individus, mais à ceux chez lesquels la vie est en exubérance. Si quelques désirs factices naissent encore chez eux, leurs organes affaiblis se refusent à les satisfaire, à moins que des moyens honteux ne viennent les ranimer. Le peu de sperme que les testicules sécrètent à cet âge doit être soigneusement conservé pour porter dans l'économie une excitation qui anime les organes, et qui facilite leur exercice. Si, sourde aux préceptes de l'hygiène, la vieillesse enfreint ses lois, les paralysies, les apoplexies et les tremblemens des membres, les digestions dépravées, l'anéantissement des fonctions intellectuelles, sont les fruits amers qu'elle retire d'une passion que les forces physiques et la raison réprouvent également.

La plupart des vieillards sont tous plus ou moins constipés, et un grand nombre ne jouissent d'une bonne santé qu'autant qu'ils le sont un peu; mais, en général, pour que cette constipation ne leur soit pas nuisible, il faut qu'elle ne se prolonge pas au-delà de deux ou trois jours; trop durable, elle favorise l'accumulation des matières fécales dans l'intestin, le distend énormément, cause des maux de tête fort opiniâtres, trouble les fonctions intellectuelles, et quelquefois détermine des congestions cérébrales, un sentiment de pesanteur dans le bassin; presque toujours les ma-

tières très-endurcies ne peuvent être expulsées qu'avec des efforts considérables, ou à force de lavemens.

Les vieillards sédentaires, ceux qui restent trop long-temps au lit, ceux qui ont des éruptions anciennes sur la peau, sont plus fortement constipés que les autres. Lorsque la constipation n'est pas portée trop loin, on conseille avec raison de s'habituer à aller à la garde-robe tous les jours, ou tous les deux jours, à certaines heures fixes, sans même que le besoin s'en fasse sentir; quand on y sera une fois accoutumé, la constipation cessera bientôt d'incommoder. Pour s'en garantir, on devra faire usage de viandes de jeunes animaux, de fruits cuits, de légumes frais; un ou deux verres d'eau fraîche pris à jeu le matin, sont souvent très-avantageux, de même que les lavemens émolliens, qu'on rendra légèrement purgatifs, si la contractilité intestinale est trop affaiblie.

S'il arrive que les vieillards aient la diarrhée, il faut en rechercher soigneusement la cause, et la combattre le plus tôt possible, pour éviter l'extrême débilité, qui en est la suite inévitable lorsqu'elle se prolonge.

CHAPITRE V.

1.° *Du sommeil et de la veille.* L'emploi bien réglé de ces deux périodes alternatives de repos et d'activité est encore une des conditions nécessaires pour la conservation de la santé, et pour sa prolongation.

Ces deux actes portent surtout leurs influences sur les fonctions qui nous mettent en rapport avec les choses qui nous environnent; mais comme toutes les fonctions sont liées d'une manière nécessaire les unes avec les autres, les organes qui n'y participent pas directement en reçoivent néanmoins une très-grande influence.

On abuse du sommeil et de la veille comme on abuse de tout,

soit en portant un excès dans l'un et dans l'autre, soit en changeant les heures que la nature y a consacrés, changement qui se fait toujours au détriment de la santé.

L'excès du sommeil énerve les forces, rend nonchalant, paresseux. Les personnes dont le tissu lamelleux a de la tendance à se remplir de graisse deviennent d'une obésité incommode; celles au contraire chez lesquelles ce tissu est sec, deviennent encore plus maigres par l'excès du dormir.

Les vieillards en général dorment peu; s'ils restent long-temps au lit, malgré qu'ils soient éveillés, loin d'y puiser un surcroît de forces, ils s'y affaiblissent rapidement.

Il n'y a guère que dans les grandes villes où l'on passe les nuits à veiller et le jour à dormir. Si les hommes parvenus à la vieillesse ont contracté cette mauvaise habitude dans les âges précédens, qu'ils se hâtent de revenir à l'ordre que la nature leur a tracé.

Le sommeil du jour est lourd, irrégulier, fatigant, et ne répare pas suffisamment les forces dépensées pendant les veilles nocturnes.

Les veilles opiniâtres, auxquelles se livrent certaines personnes passionnées pour l'étude ou pour le travail, tenant les organes dans une longue excitation, les épuisent promptement; une santé chancelante, et quelquefois les maladies les plus graves, en sont la suite fâcheuse. Les vieillards éviteront donc ces excès avec le plus grand soin, autrement ils ne tarderaient pas à en éprouver de funestes atteintes. Combien d'heures accorderont-ils donc au sommeil? On ne peut en déterminer la durée d'une manière exclusive; en général huit ou neuf heures suffisent pour le repos. C'est une excellente méthode, conseillée et approuvée par les plus célèbres médecins, de se coucher de bonne heure et de se lever matin, et, dans tous les cas, de se coucher et se lever à des heures réglées, afin de se conserver sain et vigoureux. On n'est pas d'accord sur l'utilité du sommeil après le repas; les uns prétendent que cette

habitude est pernicieuse; d'autres qu'elle a de très-grands avantages. Ces deux sentimens sont également appuyés par des preuves. Dans certains pays l'habitude de dormir après le repas est presque générale ; dans d'autres la méridienne se fait rarement; c'est encore là un de ces contrastes que l'habitude explique, et là-dessus chacun devra prendre conseil de ce qu'il éprouve. Il est des personnes qui ne peuvent digérer, ou qui digèrent mal, si elles ne se livrent au sommeil après avoir mangé ; d'autres qui auraient une indigestion si elles s'y abandonnaient. Toutefois, s'il arrivait que ceux qui ont contracté l'habitude de faire la méridienne eussent pris un peu plus d'alimens qu'à l'ordinaire, il serait prudent et même nécessaire de faire un peu d'exercice, ou de se promener avant de s'abandonner au repos.

2.° *Du mouvement, du repos.* La vieillesse n'est plus l'âge des grandes occupations, des entreprises hasardeuses, des travaux excessifs, ni en général de tout ce qui demande une grande énergie, soutenue tant au physique qu'au moral. Des occupations plus douces et plus paisibles doivent occuper les momens du vieillard. Parvenu plus ou moins heureusement au terme de la vieillesse, il ne peut ni ne doit plus affronter les orages de la vie ; ses forces chancelantes le laisseraient succomber sous le poids d'un fardeau qu'il soutenait avec vigueur dans les âges précédens.

Si les grands travaux de l'esprit et du corps ne conviennent plus à la vieillesse, les exercices modérés lui sont nécessaires, ou plutôt indispensables. L'inaction absolue, outre l'ennui et le dégoût qu'elle enfante, énerve, affaiblit l'action des organes, et précipite l'instant de leur destruction. Qui ne sait que les personnes âgées qui sont forcées de garder un repos absolu, par exemple, quand elles ont une fracture des membres inférieurs, ou toute autre affection les tenant clouées dans leur lit ; qui ne sait, dis-je, qu'elles succombent moins souvent à leur maladie qu'au repos forcé qu'elles sont contraintes de garder ?

Lorsqu'on n'outre-passe point les bornes d'une modération déterminée, ni l'état des forces de l'individu qui s'y livre, l'exercice du corps est très-salutaire. La promenade à pied, lorsque la température et l'état de l'atmosphère ne s'y opposent point, est d'un très-grand avantage. Si les localités permettent que ce soit dans les champs ou dans un jardin, l'air pur qu'on y respire, l'aspect de la végétation, les distractions agréables qu'elle procure, augmentent les précieux avantages qu'on en retire. Le jardinage, auquel plusieurs vieillards se livrent avec plaisir, est pour eux une occupation aussi agréable que salutaire. *Bacon* recommande le jeu de boule aux personnes atteintes de maladies de reins, à celles qui ont des affections rhumatismales : le jeu de billard et celui de paume méritent également des éloges.

De toutes les promenades, celle qui se fait à pied est la plus salutaire ; elle fortifie les jambes, entretient le jeu des articulations : celle en voiture convient à beaucoup de vieillards débiles qui se fatiguent facilement, ou que des infirmités empêchent de marcher. L'exercice à cheval est aussi très-avantageux ; seulement les personnes qui ont des hernies volumineuses, ou qui sont sujettes aux affections calculeuses, s'en abstiendront soigneusement.

Lorsque le temps, la saison, ou des circonstances particulières ne permettent pas aux vieillards de sortir, ils devront ne pas négliger de s'exercer dans l'intérieur de leurs maisons. Toute espèce d'occupation qui met en action un grand nombre de muscles convient très-bien, pourvu qu'elle ne soit pas portée jusqu'à l'excès et à la fatigue, qu'on doit éviter avec beaucoup de précaution sur le déclin des années, à cause de la débilité générale qui en serait le fâcheux résultat.

Une conversation agréable au sein de sa famille, ou au milieu d'un cercle de vrais amis, est aussi un moyen précieux pour bannir l'ennui de l'âge et pour maintenir la santé.

L'abandon du commerce des muses, pour les vieillards lettrés,

serait une privation bien dure. Cependant ils ne doivent pas s'y livrer trop long-temps et avec trop d'ardeur. Le travail intellectuel fatigue pour le moins autant que le travail mécanique, et les inconvéniens qui en résultent sont beaucoup plus redoutables. La modération en toutes choses doit être spécialement la boussole des vieillards. Sous quelque prétexte que ce soit, ils ne devront jamais s'écarter un instant de la route qu'elle leur trace.

Si l'exercice est d'une nécessité absolue pour l'entretien de la santé, le repos n'est pas moins indispensable ; il doit succéder au travail, et être suffisant pour remettre les forces en état d'entreprendre de nouvelles occupations. Les intervalles entre le repos et l'exercice devront être proportionnés au degré des forces, et doivent être d'autant plus longs qu'elles seront plus affaiblies. Il faut prendre garde néanmoins de se laisser entraîner par un trop grand amour pour l'oisiveté, qui, en dépassant les bornes prescrites, deviendrait nuisible.

CHAPITRE VI.

1.° *Des sensations.* Les changemens qu'ont éprouvés les organes des sens chez l'homme arrivé au terme de la vieillesse font que les impressions qu'ils transmettent à l'âme n'ont plus la même perfection qu'autrefois.

L'œil est de tous les sens celui qui se ressent davantage de l'accumulation des années ; l'image des objets souvent n'est plus transmise que d'une manière plus ou moins imparfaite. La dioptrique offre, il est vrai, de grands secours aux vieillards dans l'emploi des lunettes ; mais ces secours ne sont que pour ceux dont l'altération dépend de la diminution des humeurs de cet organe ; ceux chez lesquels, au contraire, elle dépend du défaut de transparence ou de l'affaiblissement de la sensibilité de la rétine, les lunettes sont d'un bien faible secours, pour ne pas dire presque inutiles.

Pour conserver long-temps la faculté de voir, et pour ne pas augmenter l'altération de la vision, il importe d'éviter les lumières trop vives, la contemplation d'objets de couleurs trop éclatantes, d'en fixer long-temps et souvent de très-petits, la lecture ou le travail prolongé à la lumière artificielle, enfin tout ce qui excite trop fortement la vue.

L'oreille se ressent moins que l'œil de l'influence de l'âge ; nombre de vieillards cependant ont l'ouïe dure. Lorsque cette infirmité ne dépend pas de l'accumulation et de l'endurcissement du cérumen dans le conduit auditif, l'hygiène et la thérapeutique offrent peu de ressources. Néanmoins il faut éviter autant que possible de s'exposer à entendre de grands bruits, qui, lorsqu'ils se répètent souvent, ne tardent pas à émousser la sensibilité auditive, et même à l'épuiser entièrement.

L'odorat des vieillards perd peu de sa finesse lorsque le nez n'est point rempli de tabac ; le vrai moyen de la lui conserver, autant que peut le permettre l'affaiblissement du centre percevant, est de ne point lui soumettre trop souvent des odeurs excessivement fortes, ni trop agréables, ni trop fétides.

Le goût, avons-nous déjà dit, est de tous les sens celui qui conserve le plus d'activité dans la vieillesse. L'usage des substances trop sapides tend à l'affaiblir, en émoussant sa sensibilité ; il faut donc en user avec modération.

Après la vue, le toucher est un des sens qui ont le plus perdu chez le vieillard. La sécheresse de l'épiderme, le défaut de graisse sous-cutanée, qui, en distendant la peau, facilitait l'application des papilles nerveuses ; enfin l'affaiblissement de la sensibilité générale, de laquelle le toucher dépend, toutes ces causes expliquent facilement l'imperfection de ce sens : mais quels moyens à employer contre la dégradation successive que l'âge amène ?

2.° *Affections de l'âme.* Les impressions morales, de même que les sensations physiques, exercent une grande influence sur la

santé ; et si, dans la vieillesse, les affections actives de l'âme, ou passions, sont réduites à peu de chose, les affections passives s'y font ressentir avec une force d'autant plus grande, que l'énergie morale qui pourrait les combattre est presque anéantie.

Les passions ou affections actives de l'âme naissent, dit M. *Hallé*, des désirs et des besoins, et supposent toujours l'exaltation des facultés intellectuelles ; en général elles sont d'autant plus fortes que l'individu qui les éprouve est doué d'une plus grande énergie physique et morale. Chez le vieillard qui a usé de tout, et chez lequel les routes de plusieurs jouissances sont pour ainsi dire fermées, chez lequel les facultés intellectuelles sont plus calmes, les besoins moins pressans, les désirs, et par conséquent les passions, exercent peu d'empire. Si l'on voit encore quelques personnes à cet âge en être le jouet, ou plutôt la victime, ce ne peut être que l'effet de besoins factices, ou du délire d'une imagination malade.

A tout âge les passions violentes occasionnent des troubles considérables dans les fonctions et dans la santé. Chez le vieillard, elles usent rapidement ce qui reste de forces vitales. Eh que ne produisent-elles pas encore lorsqu'elles viennent à être contrariées ? Examinons rapidement quelques-unes des principales, qui sont les plus pernicieuses pour la vieillesse.

Quels soucis, quels tourmens l'ambition, et l'envie, sa compagne presque inséparable, n'entraînent-elles pas à leur suite ! Le vieillard, s'il désire couler des jours heureux et paisibles, doit vivre maintenant pour lui-même, sa famille et ses amis. Dans quelque circonstance qu'il se trouve, il doit se contenter du souvenir de ce qu'il a été, ne plus se livrer aveuglément au désir de jouer de grands rôles, quand ses facultés se refusent à en soutenir le fardeau. Qu'il se souvienne de ce que disait Plutarque à Paccius : « Retiens « bien en ta mémoire ce que tu as souvent entendu dire de nous, « que, ni le soulier du patricien ne guérit de la goutte des pieds,

« ni l'anneau précieux les panaris , ni le diadème de la douleur « de tête. »

La colère est une des plus violentes passions humaines ; ses excès , ses emportemens inopinés , font d'un être doux , sensible , un insensé , un furieux , un barbare. Les traits de l'homme enflammé de colère deviennent tout à coup effrayans ; l'esprit , la raison , s'évanouissent , et sont remplacés par un aveugle transport.

Cette passion dégrade tous les hommes , spécialement les vieillards. Heureux ceux qui , par une longue étude de leurs passions , une volonté ferme et constante de les vaincre , sont parvenus à maîtriser leur âme et à la soustraire à l'empire d'un sentiment dont l'exaspération conduit aux plus honteux comme aux plus déplorables excès !

Lorsque la colère est contrainte et qu'on ne peut la satisfaire , sinon par des actions , du moins par des discours amers , l'individu qui l'éprouve peut tomber dans de violentes convulsions , et mourir à l'instant même , comme mourut le barbare Sylla. La colère la plus dangereuse est celle qu'il faut concentrer dans son âme. Elle peut occasionner des paralysies générales ou partielles , le mutisme , l'apoplexie , l'hémoptysie , l'anévrisme , et renouveler un mal ancien.

Les individus sujets à cette passion , et surtout les vieillards , doivent éviter , fuir soigneusement les occasions d'y succomber , et se prémunir d'avance contre tout ce qui peut l'exciter. Leurs proches , leurs amis , par de sages précautions , éloigneront les causes qui peuvent mettre leur irascibilité en jeu , et égayer leur imagination. Après les accès , il faut , autant que possible , éviter le froid et l'humidité. On donne des boissons calmantes à la suite des paroxysmes ; quelquefois on est obligé d'avoir recours aux bains et à la saignée chez les personnes pléthoriques.

L'amour chez le vieillard n'est plus qu'une passion ridicule, et qui mérite à juste titre les sarcasmes qu'on lui a prodigués. Peut-il en effet se flatter d'inspirer un véritable attachement? Si l'on feint de répondre à ses désirs hors de saison, ce n'est que pour mieux le prendre pour dupe. Que de tourmens l'homme se prépare quand, sur le penchant de sa tombe, il s'avise de devenir amoureux! La jalousie ne peut pas manquer à son tour de venir assiéger et accabler celui que des jouissances surannées précipitent à pas de géant vers une mort d'autant plus misérable, qu'il ne sera pas même plaint. Les personnes avancées en âge, prenant la raison pour guide, laisseront donc à la jeunesse le soin de sacrifier à l'amour. L'amitié leur offre des jouissances plus salutaires, plus durables, plus convenables à leur manière d'être. C'est à elle que les vieillards doivent se borner, s'ils veulent captiver la bienveillance de tous ceux qui les entourent, et s'ils ne veulent se creuser un abîme de maux.

Les affections passives sont pénibles ou agréables, Les premières ont constamment des effets nuisibles, qu'elles soient lentes ou vives; et chez le vieillard, malgré que l'impressionnabilité soit en général moindre, elles n'en produisent pas moins des résultats fâcheux.

Les affections agréables, à moins qu'elles ne soient trop fortes ou trop subites, produisent un effet entièrement opposé.

Les affections gaies exercent sur le corps une action fortifiante; elles facilitent la circulation, les sécrétions, et en général toutes les fonctions. Elles font aimer la vie par l'état de bien-aise qu'elles procurent. Les vieillards doivent les rechercher soigneusement; mais malheureusement la vieillesse en général est chagrine, jalouse, abandonnée à elle-même, les affections tristes seraient les seules auxquelles son âme s'ouvrirait volontiers. C'est aux personnes qui entourent les vieillards à faire naître en eux ces sensations agréables, sans lesquelles la vie n'est qu'un pesant fardeau; à faire tous leurs

efforts pour alléger la somme de leurs maux, à éloigner tout ce qui pourrait les attrister, en leur procurant des distractions convenables à leur âge, en ayant pour eux des prévenances, en allant au-devant de tout ce qui peut leur faire plaisir, en les consultant sur nos moindres actions, en les entretenant de choses qui leur plaisent, en relevant leur courage abattu, en employant enfin tous les moyens que l'amour filial, l'amitié et le respect peuvent suggérer.

Les affections pénibles, quoique ayant toujours un résultat débilitant, agissent différemment, suivant la vivacité avec laquelle elles nous affectent, et suivant qu'elles sont plus ou moins prolongées. Un chagrin violent et subit a souvent occasionné la mort. Les fièvres adynamiques, les fièvres ataxiques, les aliénations mentales, les convulsions et autres maladies en sont un résultat fréquent. Si les effets des affections tristes ne sont pas toujours aussi rapides, ils portent à l'économie, surtout chez les personnes très-sensibles, des atteintes funestes, auxquelles le temps et un meilleur sort ne peuvent pas toujours remédier. Les dégénérations organiques des viscères, spécialement celles de nature cancéreuse, les anévrismes du cœur, les phthisies, la mélancolie, les fièvres lentes, sont souvent le produit de chagrins profonds et prolongés. De combien de vieillards n'ont-ils pas abrégé les jours, et rendu la dernière période de leur vie pleine d'amertume ! La religion pour les uns, la philosophie pour les autres, l'amitié pour tous, sont les sources bienfaisantes d'où ils peuvent tirer quelque soulagement à tant de maux, qu'il n'est pas au pouvoir de l'homme d'éviter ou de prévenir, et qui sont des résultats presque nécessaires des vicissitudes de la vie.

Les vieillards sont naturellement enclins à la tristesse, à l'ennui ; les infirmités inséparables d'un âge avancé, le souvenir de ce qu'on était autrefois, comparé à l'état présent, les douces illusions de l'âge

heureux et sans retour, par la sévère expérience, l'idée d'une destruction dont chaque jour, chaque heure accélère le terme; toutes ces choses ne contribuent pas peu à rendre la vieillesse triste et morose. Il est donc d'une haute importance de bannir ces idées sombres qui influent d'une manière très-évidente sur les fonctions qu'elles troublent, et aggravent les dérangemens, si déjà ils existent; en outre, qu'elles rendent les vieillards fâcheux pour eux-mêmes et pour les autres. L'exercice proportionné aux forces, la promenade à la campagne ou dans des jardins agréables, la fréquentation de la société, les conversations gaies et amusantes, les jeux, la musique, la culture modérée des lettres, sont autant de moyens que l'hygiène conseille pour dissiper ce fond de mélancolie que la solitude et la retraite ne font qu'augmenter.

Chez les vieillards, l'affaiblissement de l'énergie morale fait que des impressions qui, dans un autre âge, auraient à peine troublé un instant leur existence, les tourmentent maintenant, et abrégent singulièrement leurs jours. Une de celles qui les assiégent le plus ordinairement est la crainte de la mort. Cette crainte est d'autant plus forte, que l'affaiblissement de leurs fonctions et les infirmités toujours croissantes leur en font entrevoir l'époque plus prochaine. L'idée que la mort est une chose aussi naturelle que la vie, et que tout ce qui a vécu doit mourir, que la fin de l'existence n'est point un mal, mais une des lois immuables de la nature; cette juste idée, dis-je, ne suffit pas toujours pour diminuer ou empêcher les résultats fâcheux que peut faire naître la crainte de la mort, chez les personnes même d'un esprit supérieur. Ceux qui vivent avec les vieillards, ou qui leur donnent des soins, doivent faire tous leurs efforts pour détourner leur imagination de sujets aussi tristes, et éloigner autant qu'ils le pourront tout ce qui pourrait les y ramener. On leur cachera soigneusement la mort d'un parent, d'un ami de même âge qu'eux; rien ne les affecte

autant que de semblables nouvelles. On les flattera des douces illusions de l'espérance. On les engagera à prendre de nouvelles résolutions, à former de nouveaux plans. On leur laissera entrevoir la possibilité d'un avenir encore éloigné. « Les moyens de reculer en idée la terminaison de la vie, dit *Huffeland*, peuvent contribuer à la reculer physiquement »

HIPPOCRATIS APHORISMI

(*Edente* PARISET).

I.

Senes facillimè jejunium ferunt, secundò ætate consistentes, minimè adolescentes, omnium minimè pueri; ex his autem qui inter ipsos sunt alacriores. *Sect.* 1, *aph.* 13.

II.

Senes ut plurimùm quidem juvenibus minùs ægrotant; quicumque verò ipsis morbi fiunt diuturni, plerumquè commoriuntur. *Sect.* 2, *aph.* 39.

III.

Raucedines et gravedines in valdè senibus non coquuntur. *Ibid.*, *aph.* 40.

IV.

Senibus autem, spirandi difficultates, catarrhi tussiculosi, stranguriæ, dysuriæ, articulorum dolores, nephritides, vertigines, apoplexiæ. Mali corporis habitus, pruritus totius corporis, vigiliæ, alvi et oculorum, et narium humiditates, visûs hebetudines, glaucedines, auditûs gravitates. *Sect.* 3, *aph.* 31.

V.

Renum et vesicæ dolores difficulter sanantur in senibus. *Sect.* 6, *aph.* 6.